

No. of Printed Pages : 6

CFN-1

**CERTIFICATE PROGRAMME IN
FOOD AND NUTRITION (CFN)**

Term-End Examination

December, 2025

CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 100

அச்சிடப்பட்ட பக்கங்களின் எண்ணிக்கை : 6 **CFN-1**

உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்கான

சான்றிதழ் திட்டம் (CFN)

கால-முடிவுத் தேர்வு

டிசம்பர் - 2025

CFN-1 : நீங்களும் நீங்கள் உண்ணும் உணவும்

நேரம்: 3 மணி நேரம் அதிகபட்ச மதிப்பெண்கள்: 100

குறிப்பு : (i) பதில் மொத்தம் ஐந்து கேள்விகள்.

(ii) கேள்வி எண். 1 கட்டாயம்.

(iii) அனைத்து வினாக்களுக்கும் சமமான

மதிப்பெண்கள்.

1. (a) ஆரோக்கியம் மற்றும் ஊட்டச்சத்து நிலவரத்தை வரையறுக்கவும். 4
- (b) உணவில் அடங்கியுள்ள ஏதாவது மூன்று முக்கிய பகுதிகளை பட்டியலிடவும். 3
- (c) உணவை ஏற்றுக் கொள்ளும் தன்மையை பாதிக்கக் கூடிய ஏதாவது ஒரு சமூக-கலாச்சார காரணி மற்றும் ஒரு உடலியல் காரணியின் பெயரை கூறவும். 2
- (d) உணவின் உடலியல் செயல்பாடுகளை எத்தனை பிரிவுகளாக தொகுக்க முடியும்? அவற்றின் பெயரை குறிப்பிடவும். 4
- (e) நமது உணவில் இருக்கும் எந்தெந்த ஊட்டச்சத்துக்கள் எனர்ஜியை தருகின்றன. 1
கிராம் ஊட்டச்சத்தின் எனர்ஜி மதிப்பை தரவும். 5
- (f) இரத்தம் உருவாவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கும் ஏதாவது இரண்டு ஊட்டச்சத்துக்களை பட்டியலிடவும். 2
2. (a) அடிப்படை உணவு குழுமங்களின் கருத்துப் படிவத்தையும், சமச்சீர் உணவுகளை

திட்டமிடுதலில் அவற்றின் தொடர்பையும் விளக்கவும். 12

(b) நம் உணவில் அயோடின் சத்து குறைபாட்டை ஏற்படுத்தும் நோயை கணக்கிடவும். இதை தடுப்பதற்கு நீங்கள் எந்தெந்த நடவடிக்கைகளை ஏற்றுக் கொள்வீர்கள்? 8

3. (a) நமது உணவில் கீழ்க்கண்ட ஊட்டச்சத்துக்களின் செயல்பாடுகள், உணவு ஆதாரங்கள் மற்றும் குறைபாட்டின் விளைவுகளை பட்டியலிடவும்: 5+5+5

(i) கார்போஹைடிரேட்ஸ்

(ii) விட்டமின் D

(iii) அயர்ன்

(b) "தாவர உணவில் அடங்கியுள்ள புரதம் அவ்வளவாக நல்ல ஊட்டச்சத்து தரம் கொண்டதல்ல." இந்த அறிக்கையை நியாயப்படுத்தவும். தாவர புரதங்களின் தரத்தை எவ்வாறு உங்களால் மேம்படுத்த முடியும்? 5

4. (a) நமது உடலுக்கு தண்ணீர் ஏன் முக்கியமாக கருதப்படுகிறது? 5
- (b) தண்ணீரில் கரையக்கூடிய விட்டமின்கள் எவை? தண்ணீரில் கரையக்கூடிய வெவ்வேறு விட்டமின்களை முன்னிலைப்படுத்தி அவற்றின் செயல்பாடுகள், உணவு ஆதாரங்கள் மற்றும் உடலில் அதன் பற்றாக்குறை விளைவின் மதிப்பாய்வை வழங்கவும். 15
5. (a) உணவின் தரத்தில் முன்-சமையல் முறைகளின் விளைவை சுருக்கமாக விவரிக்கவும். 10
- (b) உணவை பதனப்படுத்தலை விவரிக்கவும். வீட்டு அளவில் உணவை பதனப்படுத்துதலின் கீழ்க்கண்ட முறைகளை விவாதிக்கவும்: 2+8
- (i) நீரிழப்பு
- (ii) வேதி பதனப்பொருட்கள்
6. (a) நமது நாட்டில் பயன்படுத்தப்படும் பொதுவான ஸிரியல் தானியங்களின்

முக்கியத்துவத்தை

சுருக்கமாக

விவாதிக்கவும்:

10

- (b) பால் தரக்கூடிய ஊட்டச்சத்துக்களை பட்டியலிடவும். பால் மற்றும் பால் பொருட்களை தேர்வு செய்யும்போது நீங்கள் எந்தெந்த அம்சங்களை கவனத்தில் கொள்வீர்கள்? 4+6

7. (a) உணவு பதனப்படுத்துவதில் முட்டைகளின் பல்வேறு முறைகளின் உபயோகத்தைப் பற்றி கருத்து தெரிவிக்கவும். உதாரணங்களை அளித்து அதை நிரூபிக்கவும். 10

- (b) நமது உணவில் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளின் ஊட்டச்சத்து நன்மைகளைப் பற்றிய கருத்துகளை தெரிவிக்கவும். 10

8. கீழ்க்கண்ட ஏதாவது நான்கை பற்றி சிறு குறிப்புகளை எழுதவும்: 5+5+5+5

- (a) டீ மற்றும் அவற்றின் செயல்பாடுகளின் தொகுப்புகள்

- (b) நமது உணவில் பானங்களின் பயன்பாடு

- (c) வசதி உணவுகளின் வகைகள்

- (d) பருப்புகளை தயார் படுத்துதல் மற்றும்
அவற்றின் பயன்பாடு
- (e) சேமிப்பின்போது கொழுப்புகள் மற்றும்
எண்ணெய்களின் பராமரிப்பு.

x x x x x